

Ēdienkarte nedēļai: 03.11.2025 - 09.11.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 g.

Pirmdiena 03.11.2025				Otrdiena 04.11.2025				Trešdiena 05.11.2025				Ceturtdiena 06.11.2025				Piektdiena 07.11.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (45g/141,2 kcal) Redīsi (50g/6,9 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/33,8 kcal)				Brokastis Vārīta ola [A03] (40g/62,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru Le (100g/9,2 kcal)				Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (120g/126,7 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Ābols (90g/47,2 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/8,8 kcal)				Brokastis Cepta zivs [A01, A03, A04] (40g/84,9 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (20g/58,6 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Tēja ar cukuru (120g/9,6 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (120g/65,9 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (100g/37,1 kcal)			
8,5	19,2	8,0	181,9	7,1	14,5	9,2	169,0	7,3	39,7	3,5	219,8	7,3	20,3	5,5	161,2	7,3	18,1	4,3	140,1
Pusdienas Frikadeļu zupa [A03] (150g/78,4 kcal) Putrainu biezputra [A01, A07] (150g/121,4 kcal) Cūkgaļas gulašs ar tom mērci [A01, A07] (55g/69,9 kcal) Gurķi svaigi Le (60g/6,8 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal) Ābols (100g/52,2 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti Lej. (150g/193,0 kcal) Cūkgaļa tomātu mērcē (60g/84,6 kcal) Dārzeņu asorti (60g/64,6 kcal) Piena ķīselis [A07] (60g/55,2 kcal) Ogu mērce Lej. (55g/39,5 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa Le (150g/58,3 kcal) Kartupeļi vārīti (140g/94,9 kcal) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (50g/136,4 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (40g/33,6 kcal) Gurķu un tomātu salāti (55g/34,0 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal)				Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu [A07] (160g/145,5 kcal) Gurķi svaigi Le (60g/6,8 kcal) Biezpiena deserts [A07] (40g/83,8 kcal) Ogu mērce Lej. (60g/44,7 kcal) Kefīrs [A07] (100g/52,5 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal)				Pusdienas Rīsi vārīti (140g/159,1 kcal) Vistas gaļa siera mērce [A01, A07] (70g/101,6 kcal) Gurķu salāti (60g/24,8 kcal) Kakao krēms [A07] (40g/92,0 kcal) Svaigu ogu mērce (40g/21,2 kcal)			
14,8	51,5	11,6	368,3	11,0	66,4	14,0	436,9	14,2	45,3	19,4	410,0	17,7	37,5	18,7	389,3	12,1	48,9	16,4	398,7
Launags Pankūkas [A01, A03, A07] (75g/119,0 kcal) Ogu ievārījums (20g/25,4 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Dārzeņu piena zupa Le [A07] (140g/59,6 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (25g/83,7 kcal) Ābols (90g/47,2 kcal)				Launags Ābolu karstmaizītes Lej. 1-2.g. [A01, A07] (60g/113,6 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Rīsu piena zupa [A07] (150g/85,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/74,3 kcal) Vīnogas (50g/32,1 kcal)				Launags Dārzeņu rosols [A03, A07, A10] (110g/137,1 kcal) Sviestmaize un sieru [A01, A07] (30g/97,6 kcal)			
6,6	26,1	7,4	196,9	6,7	25,9	6,7	190,5	5,2	26,3	4,5	166,1	5,0	34,5	3,6	191,8	6,6	17,3	15,3	234,7
Uzturvērtības kopā 29,9 96,8 27,0 747,1 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,4000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 24,8 106,8 29,9 796,4 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 10,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 26,7 111,3 27,4 795,9 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 10,7000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 30,0 92,3 27,8 742,3 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 6,4000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 26,0 84,3 36,0 773,5 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 9,4000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 152g; Augļi un ogas 496g; Dārzeņi 727g; Kartupeļi 272g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 220g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1071g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

Ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas dažādu neparedzētu apstākļu dēļ (produktu piegādes aizkavēšanās, tehniskas problēmas, produktu nepieejamība)

APSTIPRINU

Lejasciema pamatskolas direktore: Ineta Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 03.11.2025 - 09.11.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 g.

Sestdiena 08.11.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Biezpiens ar krējumu [A07] (60g/71,7 kcal)			
Sviestmaize [A01, A07] (20g/61,2 kcal)			
Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal)			
Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)			
8,9	15,5	6,0	152,0
Pusdienas			
Makaroni Lej. [A01] (150g/153,8 kcal)			
Maltās gaļas mērce [A01, A07] (50g/76,9 kcal)			
Burkānu slāti [A03, A10] (60g/68,0 kcal)			
Ogu biežais ķīselis (70g/61,3 kcal)			
Piens [A07] (100g/52,5 kcal)			
12,5	56,4	15,2	412,5
Launags			
Kukurūzas pārslas [A01] (30g/105,9 kcal)			
Piens [A07] (100g/52,5 kcal)			
Vīnogas (50g/32,1 kcal)			
5,3	36,1	2,8	190,5
Uzturvērtības kopā			
26,7	108,0	24,0	755,0
Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 8,8000			
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 152g; Augļi un ogas 496g; Dārzeņi 727g; Kartupeļi 272g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 220g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1071g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

Ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas dažādu neparedzētu apstākļu dēļ (produktu piegādes aizkavēšanās, tehniskas problēmas, produktu nepieejamība)

Ēdienkarte nedēļai: 03.11.2025 - 09.11.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 g.

Pirmdiena 03.11.2025				Otrdiena 04.11.2025				Trešdiena 05.11.2025				Ceturtdiena 06.11.2025				Piektdiena 07.11.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (55g/177,7 kcal) Redīsi (60g/8,3 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (140g/47,3 kcal)				Brokastis Vārīta ola [A03] (50g/77,6 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru Le (100g/9,2 kcal)				Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (120g/126,7 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/8,8 kcal)				Brokastis Cepta zivs [A01, A03, A04] (50g/106,2 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/88,0 kcal) Tomāti svaigi Le (70g/11,3 kcal) Tēja ar cukuru (140g/11,2 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (140g/76,9 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (140g/51,9 kcal)			
9,6	26,5	10,0	233,3	8,4	14,6	10,3	184,5	7,3	40,8	3,6	225,0	9,7	28,0	7,1	216,7	8,4	21,4	5,2	165,9
Pusdienas Frikadeļu zupa [A03] (170g/88,9 kcal) Putrainu biezputra [A01, A07] (160g/147,8 kcal) Cūkgaļas gulašs ar tom mērci [A01, A07] (65g/108,0 kcal) Gurķi svaigi Le (70g/7,9 kcal) Klona maize [A01] (25g/66,0 kcal) Ābols (100g/52,2 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti Lej. (170g/218,7 kcal) Cūkgaļa tomātu mērcē (70g/98,7 kcal) Dārzeņu asorti (70g/75,4 kcal) Piena ķīselis [A07] (65g/59,7 kcal) Ogu mērce Lej. (60g/43,1 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa Le (170g/66,0 kcal) Kartupeļi vārīti (160g/108,5 kcal) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (60g/163,7 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (60g/50,5 kcal) Gurķu un tomātu salāti (70g/43,3 kcal) Klona maize [A01] (30g/79,2 kcal)				Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu [A07] (180g/163,6 kcal) Gurķi svaigi Le (70g/7,9 kcal) Biezpiena deserts [A07] (50g/104,8 kcal) Ogu mērce Lej. (60g/44,7 kcal) Kefīrs [A07] (140g/73,5 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)				Pusdienas Rīsi vārīti (170g/201,7 kcal) Vistas gaļa siera mērce [A01, A07] (80g/108,4 kcal) Gurķu salāti (70g/28,9 kcal) Kakao krēms [A07] (45g/102,7 kcal) Svaigu ogu mērce (45g/23,7 kcal) Klona maize [A01] (30g/79,1 kcal)			
19,5	64,1	15,3	470,8	12,5	74,5	16,2	495,6	17,6	57,3	23,9	511,2	22,0	46,4	23,0	478,5	16,1	76,3	18,8	544,5
Launags Pankūkas [A01, A03, A07] (100g/170,6 kcal) Ogu ievārījums (20g/25,4 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)				Launags Dārzeņu piena zupa Le [A07] (150g/63,8 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (30g/100,4 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)				Launags Ābolu karstmaizītes Lej. 1-2.g. [A01, A07] (60g/113,6 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)				Launags Rīsu piena zupa [A07] (150g/85,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/89,1 kcal) Vīnogas (60g/38,5 kcal)				Launags Dārzeņu rosols [A03, A07, A10] (130g/162,0 kcal) Sviestmaize un sieru [A01, A07] (35g/120,7 kcal)			
9,4	36,3	9,8	269,5	7,4	29,1	7,8	216,6	6,3	28,2	5,5	187,1	5,5	38,5	3,9	213,0	7,3	20,4	18,8	282,7
Uzturvērtības kopā 38,5 126,9 35,1 973,6 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 10,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 28,3 118,2 34,3 896,7 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 31,2 126,3 33,0 923,3 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 10,7000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 37,2 112,9 34,0 908,2 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 7,2000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 31,8 118,1 42,8 993,1 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 10,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 163g; Augļi un ogas 530g; Dārzeņi 833g; Kartupeļi 309g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 265g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1255g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

Ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas dažādu neparedzētu apstākļu dēļ (produktu piegādes aizkavēšanās, tehniskas problēmas, produktu nepieejamība)

APSTIPRINU

Lejasciema pamatskolas direktore: Ineta Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 03.11.2025 - 09.11.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 g.

Sestdiena 08.11.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Biezpiens ar krējumu [A07] (60g/71,7 kcal)			
Sviestmaize [A01, A07] (20g/61,2 kcal)			
Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal)			
Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)			
8,9	15,5	6,0	152,0
Pusdienas			
Makaroni Lej. [A01] (150g/153,8 kcal)			
Maltās gaļas mērce [A01, A07] (50g/76,9 kcal)			
Burkānu slāti [A03, A10] (60g/68,0 kcal)			
Ogu biezais ķīselis (70g/61,3 kcal)			
Piens [A07] (100g/52,5 kcal)			
12,5	56,4	15,2	412,5
Launags			
Kukurūzas pārslas [A01] (30g/105,9 kcal)			
Piens [A07] (100g/52,5 kcal)			
Vīnogas (50g/32,1 kcal)			
5,3	36,1	2,8	190,5
Uzturvērtības kopā			
26,7	108,0	24,0	755,0
Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 8,8000			
(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 163g; Augļi un ogas 530g; Dārzeņi 833g; Kartupeļi 309g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 265g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1255g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

Ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas dažādu neparedzētu apstākļu dēļ (produktu piegādes aizkavēšanās, tehniskas problēmas, produktu nepieejamība)

APSTIPRINU

Lejasciema pamatskolas direktore: Ineta Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 03.11.2025 - 09.11.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Pirmdiena 03.11.2025				Trešdiena 05.11.2025				Piektdiena 07.11.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Skolas piens [A07] (200g/90,0 kcal)				Skolas piens [A07] (200g/90,0 kcal)				Skolas piens [A07] (200g/90,0 kcal)			
6,0	9,6	3,0	90,0	6,0	9,6	3,0	90,0	6,0	9,6	3,0	90,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
6,0	9,6	3,0	90,0	6,0	9,6	3,0	90,0	6,0	9,6	3,0	90,0
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 600g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

Ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas dažādu neparedzētu apstākļu dēļ (produktu piegādes aizkavēšanās, tehniskas problēmas, produktu nepieejamība)